



アンジュールはフランス語で「ある日」という意味。一人ひとりの「ある日」を紡いでいきたいという願いを込めた情報紙です。

青森市男女共同参画情報紙

— 性別・世代・時代を超えて —

2026.3  
NO.68



## 女性活躍の推進 ～「わたし」が輝くヒント～

女性の個性と能力が十分に発揮できる社会を実現するため、平成28年4月に女性活躍推進法が施行され、10年が経過しました。現在の青森市における女性活躍の取組や、働く女性達からのメッセージ、青森市で活躍する女性国際交流員をご紹介します。「あなた」が輝くためのヒントが見つかりますように。

### 特集：青森市 × 女性活躍

- 青森はたじよネットから「働く女性」へメッセージ
- 青森市で活躍中 国際交流員にきいてみました！
- アンジュール VIEW ～きっと、あなたのそばにもいるから～

## 青森市で活躍中 ✨ 国際交流員にきいてみました！

地域の国際化を推進するために、青森市では3名の女性国際交流員が活躍中です。市民を対象にした講座や体験などを通して、異文化理解の促進や外国文化の紹介を行い、地域と世界を繋いでいます。



### 陳璟 (チン・クイ) From 台湾



常に「新しい挑戦」を楽しみながら、自分の軸を大切にしましょう！



#### Q. 青森で働いてみて、どう感じていますか？

日本の皆さんが台湾に対して抱いている関心の高さを肌で感じています。小中高などの教育現場へ積極的に足を運び、日本の教科書では学べない「台湾」のことを、芸術・言語・生活文化などを通じて楽しく伝えることで、国際的な視野を広げる一助になれることにやり甲斐を感じます。

#### Q. 台湾での「女性活躍」に関する取組や現状を教えてください。

2016～2024年、国民の直接選挙によって選ばれる総統（国家元首、行政の最高責任者）に初めて女性で就任した蔡英文（サイエイブン）さんが一番有名だと思います。台湾の女性活躍を支えている大きな要因の一つに、法律で定められた「クオータ制」があります。例えば、地方選挙などでは「当選者の4人に1人は女性でなければならない」といった規定があり、女性の政界進出が制度的に保障されています。現在、台湾の国会議員に占める女性比率は4割を超えており、これはアジアでトップクラスの数字です。性別を問わず能力を発揮できる環境づくりにおいて、台湾の取組は非常に進歩的であり、誇りに思っています。



### Marie-Laurence D'Haese (マリ-ロ-ランス・ダ-ズ) From ベルギー

#### Q. 日本に興味を持ったきっかけは何ですか？

日本の80年代の音楽が好きになったことです。学生時代、ベルギーのSNS（インスタ等）で流行っており、YouTubeのおすすめ動画で観たことがきっかけでした。ベルギーの大学で日本の歴史を勉強していて、立教大学で1年留学し、JETプログラム（語学指導等を行う外国青年招致事業）へ応募し、青森へ来ることとなりました。

#### Q. ベルギーでの「女性活躍」に関する取組や現状を教えてください。

ベルギーは女性の政治家が多いです。クオータ制が法律で定められ、ベルギーでは議会における議席の約4割を女性が占めています。そして、ベルギーでは、性的健康、避妊、生殖に関する権利を含む自身の身体に対する決定権が非常に重視されていて、女性権利を守る制度が進んでいると言えます。

マリーの好きな言葉：「私たちが、女性として成し遂げられることに、リミットはありません」 — ミシェル・オバマ



### 裴珠英 (ペ・ジュヨン) From 韓国

#### Q. 日本で働いてみたいと思ったきっかけは？

アニメを通じて日本語に興味を持つようになり、高校生の時に初めて勉強した日本語がすごく面白かったので、大学で日本語を専攻しました。生活や食べ物など日本文化が私とよく合っていると気づき、実際に住んでみたいと思いました。想像以上に韓国を好きになつたが多くて驚きました。年代を問わず講座に参加してくれるかたが多いので、この仕事にやりがいを感じています。

#### Q. 韓国での「女性活躍」に関する取組や現状を教えてください。

「男女雇用均等法」や「仕事・家庭両立支援」など様々な制度のおかげで、募集・採用・賃金・昇進など女性も男性と平等に権利を持つようになり、女性が社会で活躍できる機会が多くなったと思います。昔は結婚したら仕事を辞めるのが普通でしたが、今は女性も自分の人生とキャリアを選択する権利があるという認識が強くなって、非婚・DINKs（子どものいない共働き夫婦）の増加、ワーク・ライフ・バランス重視、男性の育児参加も徐々に増加しています。



仕事以外の生活も大事！  
自己啓発や趣味など  
自分の人生をもっと豊かに  
するものを探して、幸せな  
人生を生きていきましょう！

### アンジュール VIEW ～きっと、あなたのそばにもいるから～

性的少数者に関する統計はさまざまありますが、定義などの違いにより結果には幅があります。数字にとらわれず、性的少数者の方は私たちの身近にいると知ること、性の多様性を理解し尊重する人権意識を持つことが大切です。

#### ◎ あなたにもできること ◎

- 普段から性の多様なあり方について正しい知識を持ち、差別用語を使わない
- 身近に性的少数者の方がいることを想定する
- カミングアウトがなくても安心して生活できるよう、性別やセクシュアリティによって対応の違いがない見直す

性の多様なあり方に関する正しい知識を身につけていただくためのリーフレットをご覧いただけます。



発行元：青森県



#### <発行>

青森市 市民部 人権男女共同参画課  
〒030-0801 青森市新町1-3-7  
TEL 017 (734) 2296  
FAX 017 (734) 5765

#### <編集スタッフ>

今 友理華、相馬 千佳子  
(青森市男女共同参画プラザ「カダール」)

※転載ご希望の場合はご連絡ください。

『Un Jour』へのご意見・ご感想をお待ちしております。



# 青森市 × 女性活躍

青森市では、女性活躍の機運を醸成すると同時に、ライフイベントとキャリア形成を両立できる環境づくりを促進するため、関係機関等と連携し、様々な活動を行っています。

## 令和7年度の主な取組

令和7年

8月12日

### 「女性のウェルビーイング推進に関する連携協定」締結

女性の生涯にわたるウェルビーイングの実現を図るため、自治体としては全国で初めて、一般財団法人日本女性財団との連携協定を締結しました。



▲(一財)日本女性財団 対馬ルリ子代表理事と西市長が署名しました。



▲「女性のウェルビーイング推進に関する連携協定」締結式

8月22日

### 青森市働く女性ネットワーク

#### (青森はたじょネット) 市長への活動中間報告

女性が働く上での課題等を共有するネットワーク「青森はたじょネット」から青森市長に対し、これまでの活動報告や、女性の健康をテーマとした管理者向け研修の実施について、提言を行いました。



9月4日

### 日本女性財団 × 青森市 連携協定締結特別記念講演

8月の連携協定締結を記念し、女性のウェルビーイング向上の取組として地方に住む女性の可能性を開くきっかけとなる講演会を開催しました。



▲講師に青木理恵先生、清水彰子先生をお招きして講演いただきました。

後半では公開レッスンが行われ、椅子の座り方や立ち方など、美しく見える動作を学ぶことができました。

11月1日

### 青森市働く女性ネットワーク 交流会

本市と連携協定を締結している大塚製薬(株)より講師をお招きし、「青森はたじょネット」を中心に「PMS」(月経前症候群)などをテーマに交流会を開催しました。



▲参加者同士が情報共有・意見交換を行い、働きやすい環境づくりのヒントを探りました。



### 11月11日 青森市管理者研修

8月の「青森はたじょネット」からの提言を受け、女性の健康課題について理解を深めるため、事業主として、市の管理者を対象に研修を実施しました。



▲交流会同様、大塚製薬(株)に講演いただきました。



### 1月22日 青森市働く女性ネットワーク 他都市交流

宮城県仙台市に赴き「仙台働く女性のネットワーク」と「青森はたじょネット」による情報交換会を行いました。



また、仙台市及び(公財)せんだい男女共同参画財団が主催する交流会に参加し、働く女性達と意見を交わしました。

3月5日

### 青森市働く女性ネットワーク 勉強会

キャリア形成や多様な働き方について学ぶため、青森市出身の千葉真由佳さんをロールモデルとしてお招きし、勉強会を開催しました。「青森はたじょネット」を含む参加者全体で意見交換も行いました。

**講師 千葉 真由佳さん**

青森市出身  
弘前大学人文学部卒業後、NHK青森放送局『あつがるワイド』のメインキャスターを経て上京。  
『TBS NEWS』や朝の報道番組『THE TIME』のニュースを担当したのち、セント・フォースに所属。司会、ファシリテーター、コラム執筆など多方面で活動中。  
2024年に国家資格キャリアコンサルタントを取得、2025年、弘前大学応援大使に就任。現在 TOKYO MX『Wake Up 7』出演中!



## 青森はたじょネットから「働く女性」へメッセージ

### 青森市働く女性ネットワーク (愛称：青森はたじょネット)

様々な職種や業種、多様な働き方により市内で働く女性が参画し、働く女性同士が主体的に活動できる場として令和6年11月に創設。

「わくわく はたらく 人を つなぐ」をビジョンに掲げ、女性が生き生きと働き続けられる環境づくりを促進するため活動しているメンバー※から「働く女性」へのメッセージをお届けします。

※ 令和8年1月末時点

### 「見られています。その背中」

私たちの背中、思っている以上に見られている。職場での立ち居振る舞い、お金の使い方、身なり、言葉遣い。その背中を見て、未来を担う人たちが社会を想像するかもしれない。

自分の背中が、どう見えていると思う？

「私なんて」と思わず、今を生きる私たちのリアルな背中だからこそ、私は自分の背中を、好きでいたい。

里村 好美 Satomura Yoshimi (株)エフエム青森



### 「続けてきたことは、きっと力になる」

私自身も仕事と生活のバランスに悩んだことは、これまで何度もあります。思うようにいかない日や、立ち止まりたくなる瞬間もありました。

でも今振り返ってみると、「続けてきたこと」そのものが、少しずつ自分の力になっていると感じます。

大きな成果やはっきりした答えが見えなくても、悩みながら選んできた一つひとつの積み重ねは、決して無駄ではありません。

あなたの選択と積み重ねを、応援しています。

玉熊 亜美 Tamakuma Ami (株)山神



### 「青森で、ちょうどよく働く」

私は東京で働いていたことがあります。刺激的で学びも多かったけれど、今は青森で働く心地よさを実感しています。

人との距離感や、生活と仕事のバランスは、思っている以上に大事なものです。

忙しい毎日の中では、自分を労る時間も忘れずに。

私のおすすめはよもぎ蒸しです！体がゆるむと、不思議と気持ちも軽くなります。

三浦 詩音 Miura Shion (株)オカムラ食品工業



### 「変化を味方に。自分らしく働くという選択」

結婚、出産、子育て—ライフステージが変わるたびに、働き方もアップデート。悩みながら何度か転職を経験してきました。そのたびに「今の私に一番大切なものは？」と自問自答。

仕事も家庭も、無理せず自分らしく向き合う毎日を大切にしています。

相澤 理恵 Aizawa Rie (株)山神



### 「今いる場所が、世界のすべてじゃない」

客室乗務員の経験から、世界には「自分になんとか合う！」と感じる居場所がたくさんあると気がきました。

複数のコミュニティを持つと視野が広がり、精神的安定にも繋がります。多様な背景を持つメンバーが集うはたじょのイベントへ、ぜひ気軽に顔を出してみてください。

お会いできるのを楽しみにしています。

富岡 未希 Tomioka Miki UNITED AOMORI 代表



### 「小さな選択が、これからをつくります」

今の仕事を続けるか、変えるか、少し立ち止まるか。

家庭や環境の変化の中で、迷いながら選んできた小さな決断が、今の自分につながっています。誰かの正解をなぞらなくても、自分で選んだ道がきっと正解です。

働き方は、人生に合わせて何度でも選び直せます。迷ったら、「わたしはどうしたい？」と、是非ご自身の声を聞いてみてください！

米坂 智都 Yonesaka Chisato (株)もしも / NOPPO to COFFEE



### 「自分らしく」

県外の大学を卒業後、生まれ育った青森で働き始めました。

当初は県外の同期を羨ましく思うこともありましたが、今では青森の魅力と豊かな環境での生活に喜びを感じています。

働く環境は選べなくとも、自分らしくいられる環境は選びたい。どうか皆さんにとってはたじょが自分らしくいられる場所であることを願っています。

青木 瑛里華 Aoki Erika (株)JTB



青森はたじょネット

<https://www.instagram.com/hatajo.aomori/>

